

Scientific Solutions for Fitness.

Manual del Usuario



Máquina de Ejercicios para la Parte Superior del Cuerpo de Posición Ajustable PRO1 Compatible con Fit-Key™



Antes de utilizar este producto, lea este manual y siga todas las normas de seguridad y las instrucciones de funcionamiento.



ÍNDICE

La finalidad de los símbolos de seguridad es captar su atención para evitar posibles peligros. Preste atención y familiarícese con estos símbolos y sus explicaciones. Las advertencias de seguridad en sí mismas no evitan ningún peligro. Las instrucciones o advertencias que se indican no deben sustituir las correspondientes medidas de prevención de accidentes.

Busque estos símbolos para resaltar las precauciones de seguridad importantes. ¡Preste atención! ¡Esto afecta a su seguridad!

⚠ ADVERTENCIA

Si no se siguen las advertencias de seguridad, **pueden** lesionarse. Siga siempre las precauciones de seguridad para reducir el riesgo de lesiones.

⚠ PRECAUCIÓN

Si no se siguen las precauciones de seguridad, **pueden** lesionarse. Siga siempre las precauciones de seguridad para reducir el riesgo de lesiones.

Lea todas las instrucciones antes de utilizar la máquina de ejercicios SCIFIT y guárdelas para consultarlas en un futuro.

Supervise atentamente siempre que la máquina se utilice cerca de niños o discapacitados. Mantenga a los niños alejados de las plataformas de apoyo para manos y pies.

Utilice esta máquina sólo para el uso descrito en este manual. No utilice complementos que no haya recomendado el fabricante.

Nunca deje caer ni inserte un objeto en una abertura.

No utilice la máquina en el exterior o en un ambiente de condiciones extremas donde haya agua (es decir, en una piscina o en zonas de spa).

INTRODUCCIÓN

Gracias por adquirir la máquina de ejercicios para la parte superior del cuerpo de posición ajustable PRO1 de SCIFIT. Hemos incorporado la tecnología y el diseño ergonómico más avanzados en esta máquina que le ayudarán a conseguir sus objetivos de preparación física. Sin embargo, para su seguridad, siga las siguientes recomendaciones antes de empezar a entrenar.

La máquina de ejercicios para la parte superior del cuerpo PRO1 de SCIFIT se ha diseñado para aplicaciones de Clase "S" (estudio), Clase "I" (necesidades especiales) y Clase "II a" (directiva de dispositivos médicos). Está pensada para utilizarse en la rehabilitación cardiopulmonar, así como en la medicina deportiva, la terapia física, el mantenimiento físico y el entrenamiento de resistencia. El equipo SCIFIT es ideal para colocarlo en centros de fitness, centros de rehabilitación, gimnasios e instalaciones recreativas. PRO1 dispone de 200 niveles de resistencia controlada por ordenador, que garantizan que los usuarios de todos los niveles de condición física puedan realizar un entrenamiento desafiante pero soportable.

Consulte a su Médico
Consulte a su médico antes de realizar un programa de ejercicios, especialmente si está embarazada o si padece lo siguiente: enfermedad cardiovascular, enfermedad respiratoria, diabetes, hipertensión, presión sanguínea alta, nivel de colesterol elevado, artritis o cualquier otra enfermedad o dolencia física.

Uso en Adultos
El equipo SCIFIT se ha diseñado para su uso en adultos y niños de una edad apropiada siempre bajo supervisión. Los menores deben mantenerse a una distancia prudente del equipo.

Enfriamiento
Para evitar dolores y lesiones musculares, recuerde dedicar cierto tiempo a enfriar (5 minutos, como mínimo) y haga una serie de estiramientos tras cada sesión de ejercicios.

⚠ PRECAUCIÓN

Haga siempre estiramientos tras una sesión de entrenamiento para reducir el riesgo de sufrir daños personales. De lo contrario, **puede** lesionarse.

Pautas para Adultos Sanos
El American College of Sports Medicine (ACSM) y el American Heart Association (AHA) actualizan continuamente las pautas y recomendaciones para la actividad física.

Las recomendaciones básicas actuales de ACSM y AHA son las siguientes:

Realice ejercicios cardio moderadamente intensos 30 minutos al día, 5 días por semana.

O

Realice ejercicios cardio muy intensos 20 minutos al día, 3 días por semana.

Y

Haga entre ocho y diez ejercicios de resistencia, ocho y doce repeticiones de cada ejercicio dos veces por semana.

Una actividad física de intensidad moderada significa trabajar lo suficientemente duro para que el ritmo cardíaco aumente y el usuario empiece a sudar, pero también debe permitir mantener una conversación. Hay que tener en cuenta que para perder peso o mantener el peso perdido, puede que sean necesarios entre 60 y 90 minutos de actividad física. La recomendación de 30 minutos es para que el adulto sano medio mantenga su condición física y reduzca el riesgo de una enfermedad crónica.

Para revisar las pautas y recomendaciones más recientes, visite el sitio Web de American College of Sports Medicine: *www.acsm.org*



ADVERTENCIA

Deje de hacer ejercicio inmediatamente si siente náuseas, mareos, un dolor agudo o cualquier otro malestar. Si no deja de hacer ejercicio, **puede** ocasionar lesiones o incluso la muerte.

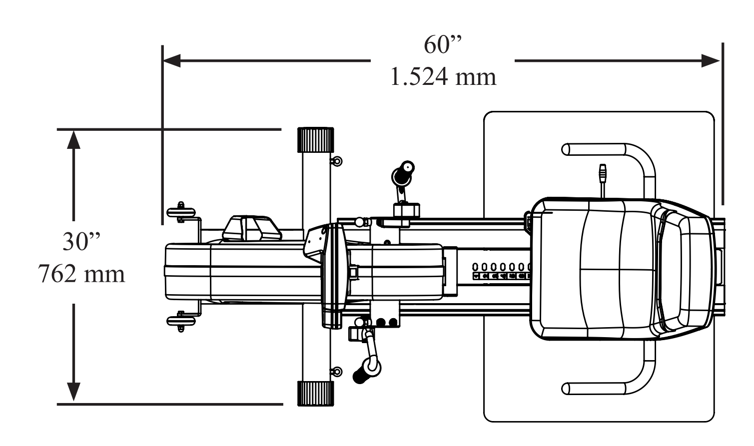
Entrenamiento Inteligente
Para garantizar un futuro de buena salud física, coma siempre de manera equilibrada, beba mucha agua o líquidos durante el entrenamiento y manténgase en forma haciendo ejercicio de manera inteligente. Siga siempre las instrucciones de entrenamiento específicas para su propia condición física.

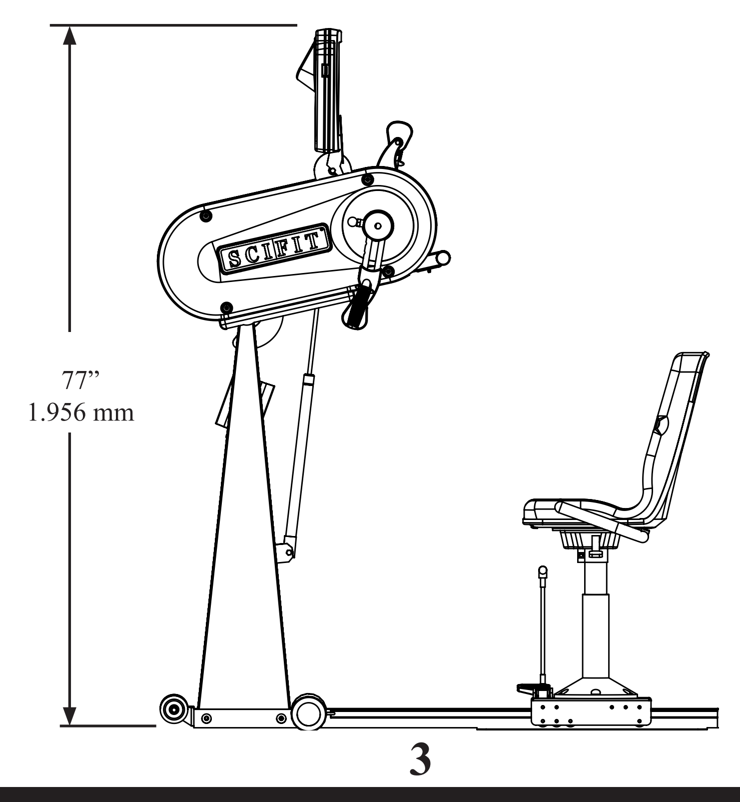
⚠ ADVERTENCIA

Se pueden producir daños físicos si se realiza un entrenamiento incorrecto o excesivo. Si no deja de hacer ejercicio,**puede** ocasionar lesiones o incluso la muerte.

ESPECIFICACIONES

Peso	99 kg (218 lb)
Peso máx. del usuario	227 kg (500 lb) - Sillín fijo 159 kg (350 lb) - Sillín giratorio
Alimentación	Autoalimentación con batería de reserva recargable automáticamente. **Adaptador de CA de bajo voltaje opcional disponible.**
Sistema de resistencia	Resistencia electromagnética bidireccional autoalimentada
Carga de trabajo.	Dependiente de la velocidad - programas TRABAJO CONSTANTE e ISOQUINÉTICO Independiente de la velocidad - programas MANUAL, FRECUENCIA CARDÍACA, ALEATORIO y PERFIL DE ESFUERZO
Rango de ejercicios. . .	91,44 - 154,94 cm (36 - 61”) (del suelo al centro del eje)
Clase de precisión. . . .	Clase A
Garantía.	En EE. UU. y Canadá 3 años para las piezas y 1 año para la mano de obra Fuera de EE. UU. 3 años para las piezas, no se incluye mano de obra

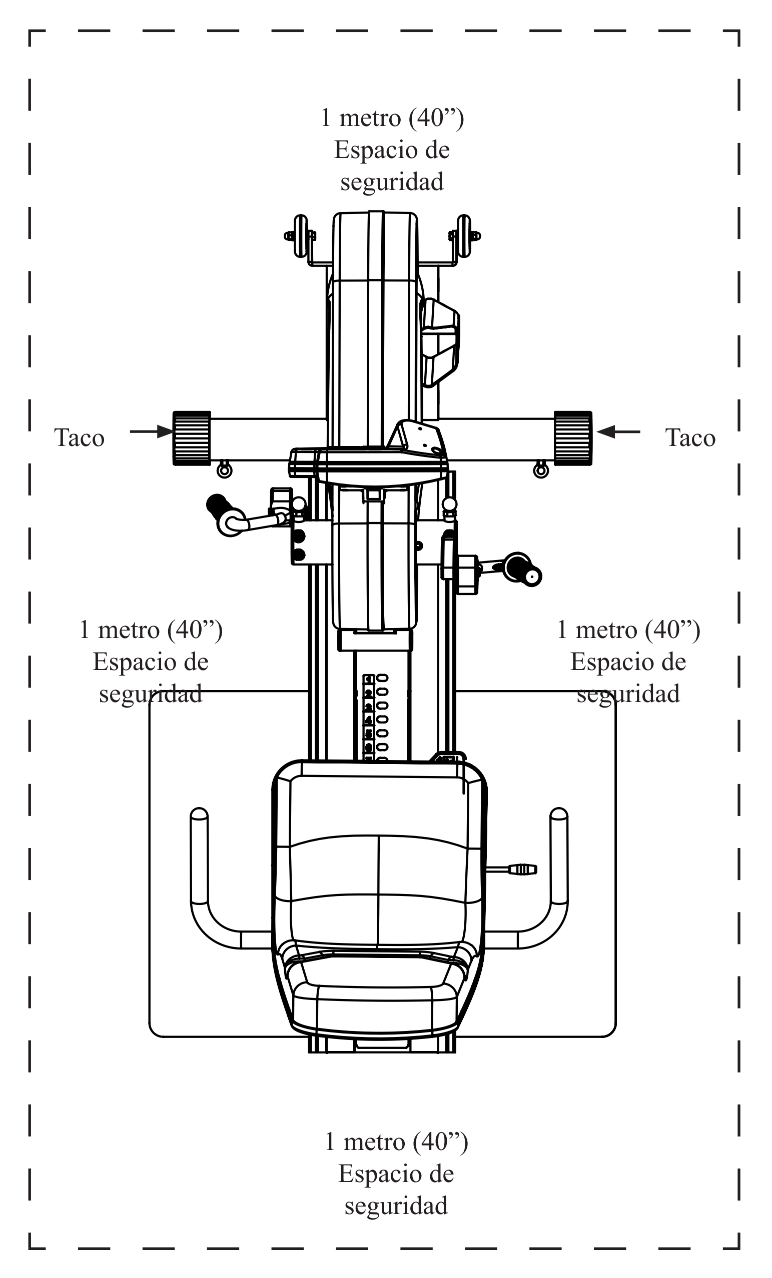




Colocación de la Máquina Cardiovascular
La máquina incorpora dos ruedas en la parte trasera que facilitan la colocación del equipo. Para moverla se requiere la ayuda de dos personas. Levante con cuidado la parte delantera de la unidad hasta que las ruedas encajen en el suelo y coloque la unidad donde desee.

El lugar elegido debe tener una superficie uniforme y estable. El equipo debe colocarse en un lugar que no esté expuesto a la luz solar directa, temperatura y humedad extremas o donde pueda salpicarse con agua u otros líquidos. Esta máquina sólo se puede utilizar en el interior.

El equipo debe colocarse dejando un perímetro de seguridad de 1 metro (40") a su alrededor.



⚠ ADVERTENCIA

Si no coloca el equipo en una superficie estable y uniforme con un perímetro de seguridad puede ocasionar lesiones personales.

Nivelado de la Máquina Cardiovascular
En caso de que la superficie no esté nivelada, la unidad viene equipada con unos tacos de nivelado. Estas piezas se han diseñado con un hueco separado del centro, lo que le permite girar los tacos hasta lograr una posición que estabilice el equipo. Tras los debidos ajustes, compruebe que los tacos se asientan por completo en unos tubos de la estructura de la base.

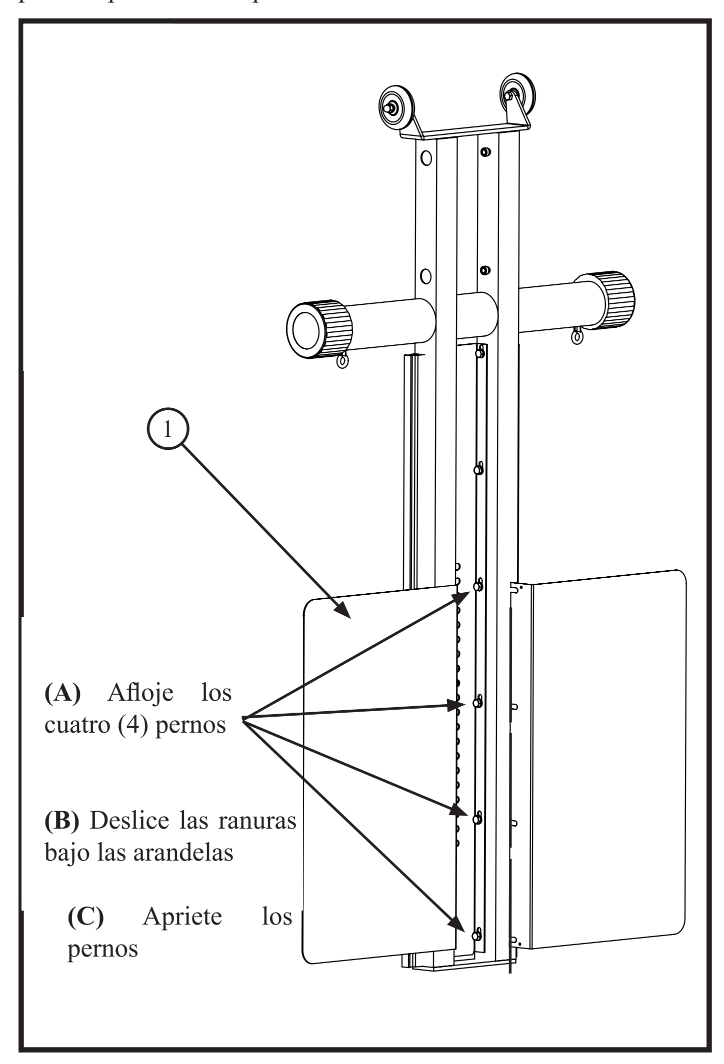


Supervisión Correcta
Supervise atentamente siempre que la máquina se utilice cerca de niños o discapacitados. Los niños no supervisados deben mantenerse fuera del perímetro de seguridad.

Limpieza
Nunca limpie la máquina con disolventes orgánicos, alcohol o limpiadores a base de lejía. Para contribuir a un entorno saludable, limpie cualquier resto de sudor con un paño diseñado para el sector del fitness o con un trapo húmedo.

Montaje
Los equipos que se envían al extranjero requieren cierto montaje. Siga los pasos que se indican a continuación para proceder con el montaje.

Montar las Plataformas para Sillas de Ruedas a la Estructura de la Base
Localice dos plataformas de sillas de ruedas (A2502) y con la ayuda de otra persona, aguante la estructura de la base en su extremo sin rueda. **(A)** Con una llave de tubo de 1/2", afloje los cuatro pernos medios que fijan la guía de ajuste de acero inoxidable a la estructura de la base, lo suficiente para deslizar la plataforma bajo la arandela de seguridad. **NOTA: No extraiga ni afloje los pernos más de la cuenta. (B)** Sitúe las ranuras de la plataforma para silla de ruedas sobre los cuatro pernos, entre la arandela de seguridad y el tubo cuadrado. Con la superficie horizontal plana de la plataforma para silla de ruedas a ras del tubo cuadrado de la estructura de la base, **(C)** apriete los cuatro pernos. Repita el proceso para el lado opuesto.



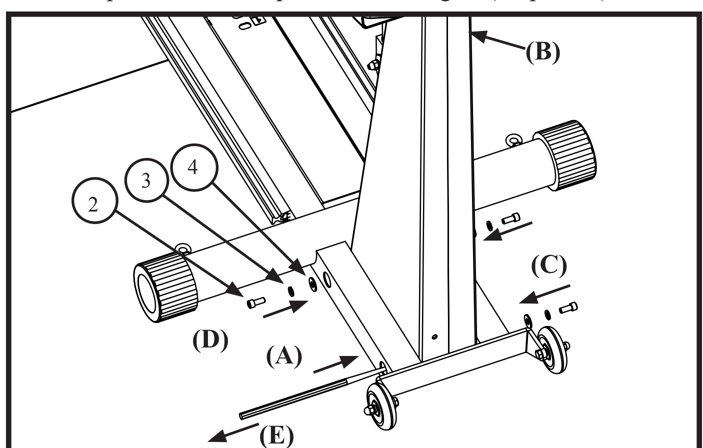
Herramientas Necesarias:
- Llave de tubo de 1/2" con trinquete
- Punzón para marcas con aguja grande
- Llave Allen de 5/16"
- Llave Allen de 1/4"

Piezas Necesarias:

Pieza	Cant.	Descripción	Nº de Pieza
1	2	Plataforma para silla de ruedas PRO	A2502
2	4	Perno de cabeza de tapón 5/16-18 x 3/4"	3112SCH
3	4	Arandela plana de presión partida de 5/16"	31WS
4	4	Arandela plana de 5/16"	31W

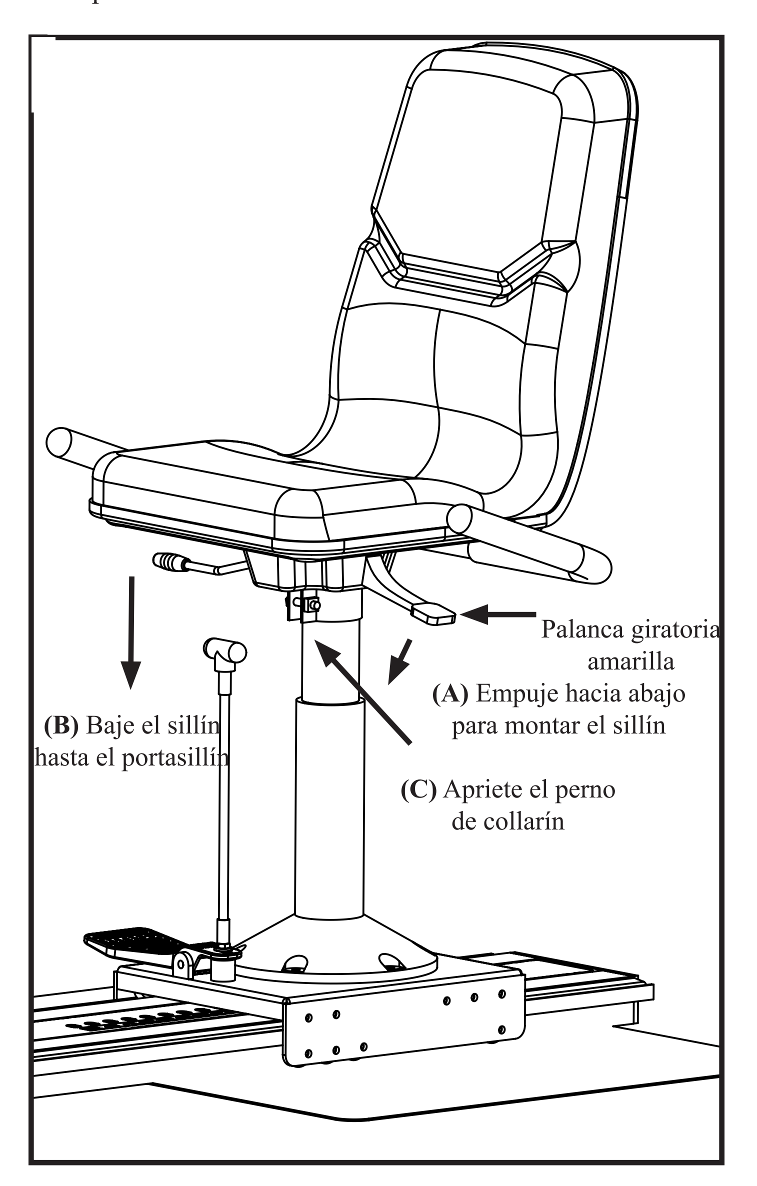
Montar el Cuadro Monocasco en la Estructura de la Base
Con la ayuda de una segunda persona, alinee los remaches roscados de montaje inferior del cuadro monocasco con los orificios de montaje de la estructura de la base.

Para ayudar a mantener la alineación, **(A)** inserte un punzón para marcas con aguja grande a través del orificio de acceso, el orificio de montaje de la estructura de la base y el remache roscado. Desde el lado opuesto del punzón para marcas, **(B)** empuje hacia arriba el cuadro monocasco hasta que los remaches estén alineados con los orificios de montaje. **(C)** Inserte los pernos 5/16-18 x 3/4", las arandelas planas de presión partida de 5/16" y las arandelas planas de 5/16", a través de los orificios de acceso y los tornillos roscados en los remaches. **No apriete los pernos**. **(D)** Regrese al lado del punzón para marcas y enrosque el tornillo y las arandelas frontales. **(E)** Tire del punzón e instale el perno y las arandelas finales. Apriete todos los pernos a 5,53 kg/m (40 pies/lb).

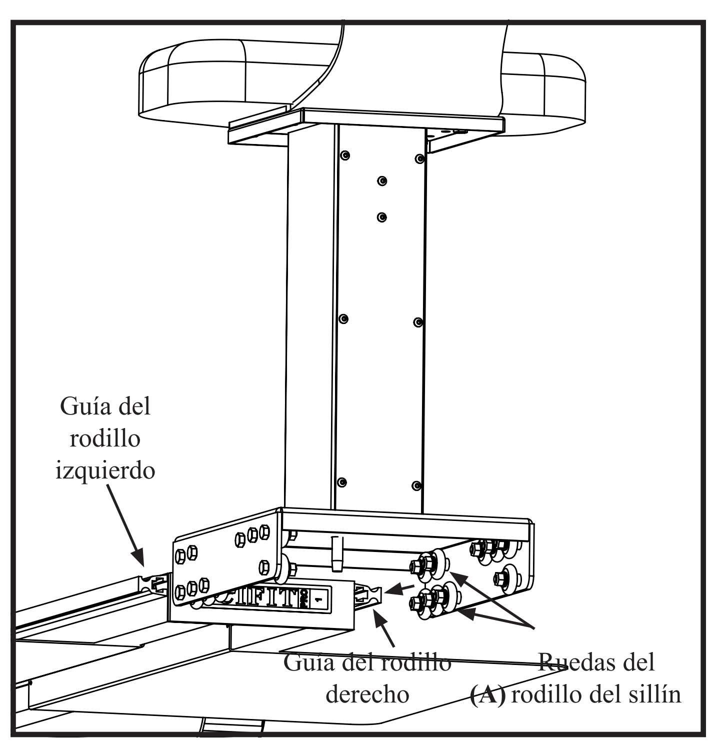


⚠ PRECAUCIÓN
El cuadro monocasco pesa mucho. Se requieren dos personas para colocarlo en su sitio. De lo contrario, usted o las demás personas **pueden** lesionarse.

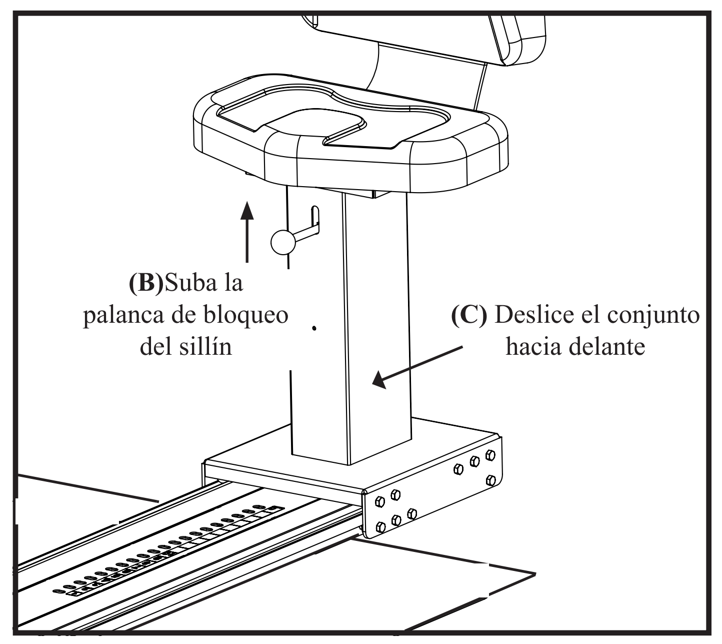
Sillín Giratorio
Montar el Sillín en el Portasillín
(A) Ajuste la palanca giratoria amarilla en la posición hacia abajo. **(B)** Baje el sillín en el portasillín hasta que se asiente totalmente. Suba la palanca giratoria y gire el sillín hasta que encaje en su posición. **(C)** Apriete el perno de collarín para montar el sillín con una llave Allen de 1/4”, pero sin sobrepasarse.



Sillín Fijo
Montar el Conjunto del Sillín en la Estructura de la Base
(A) Alinee las filas superior e inferior de las ruedas del rodillo del sillín con las guías de rodillo izquierdas y derechas en la estructura de la base.

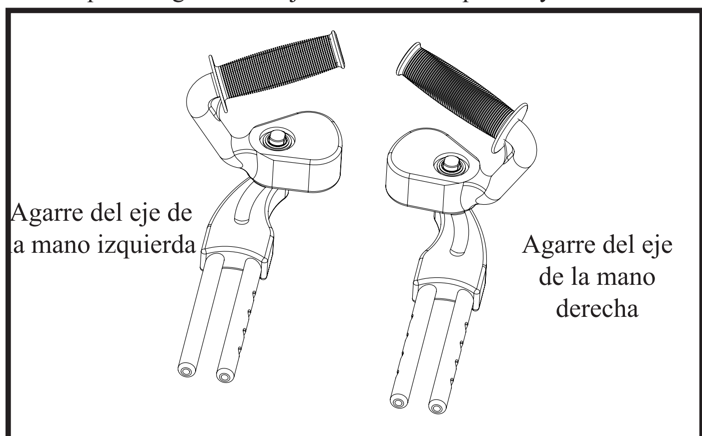


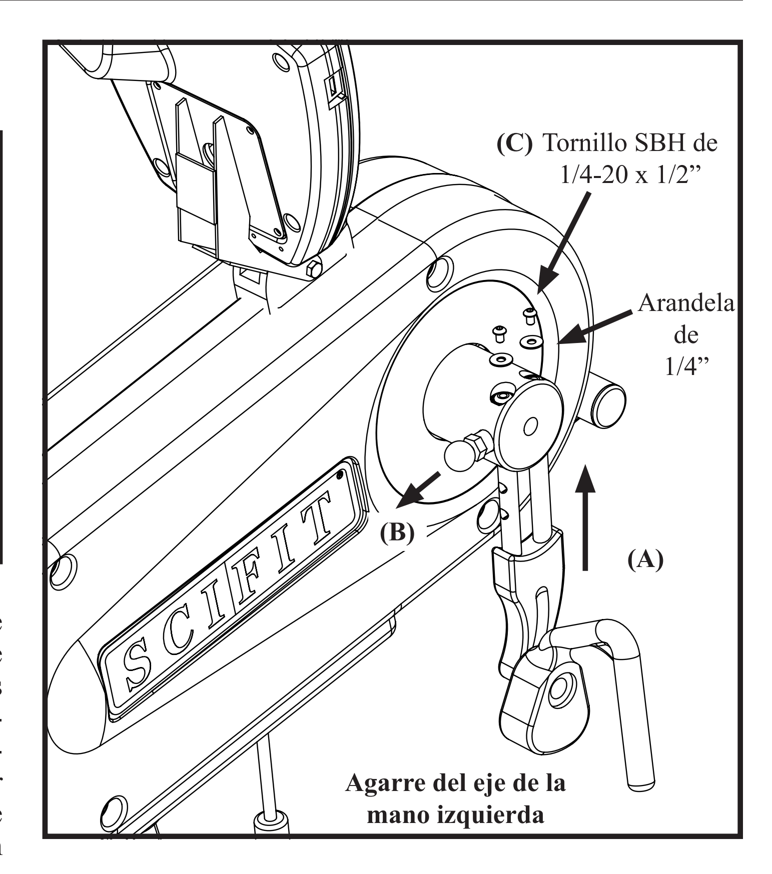
(B) Suba la palanca de bloqueo del sillín. (C) Deslice el conjunto del sillín hacia delante hasta la posición deseada.



Montar los Agarres del Eje al Centro

Identifique los agarres del eje de la mano izquierda y de la derecha.



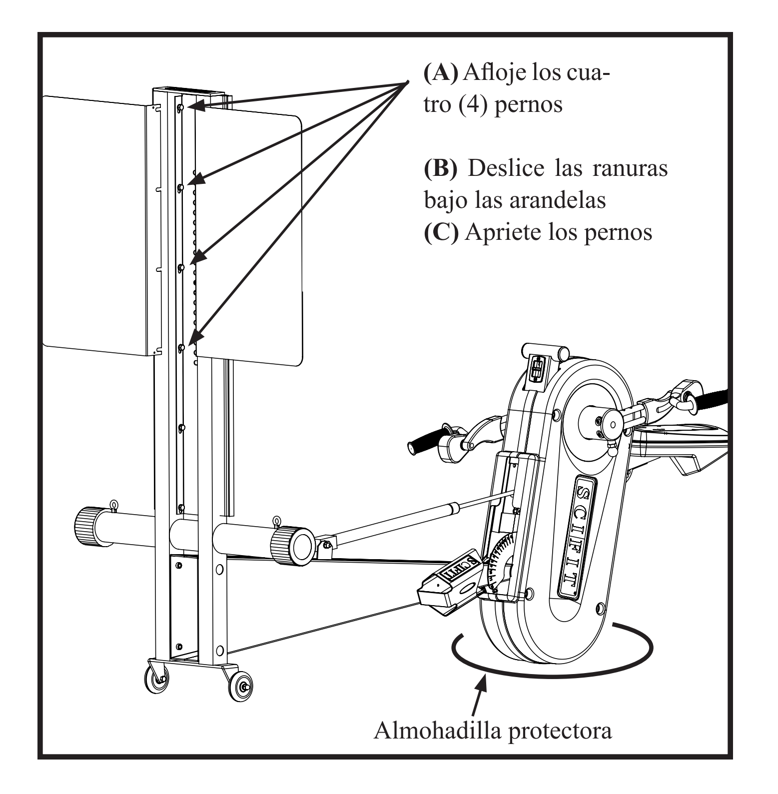


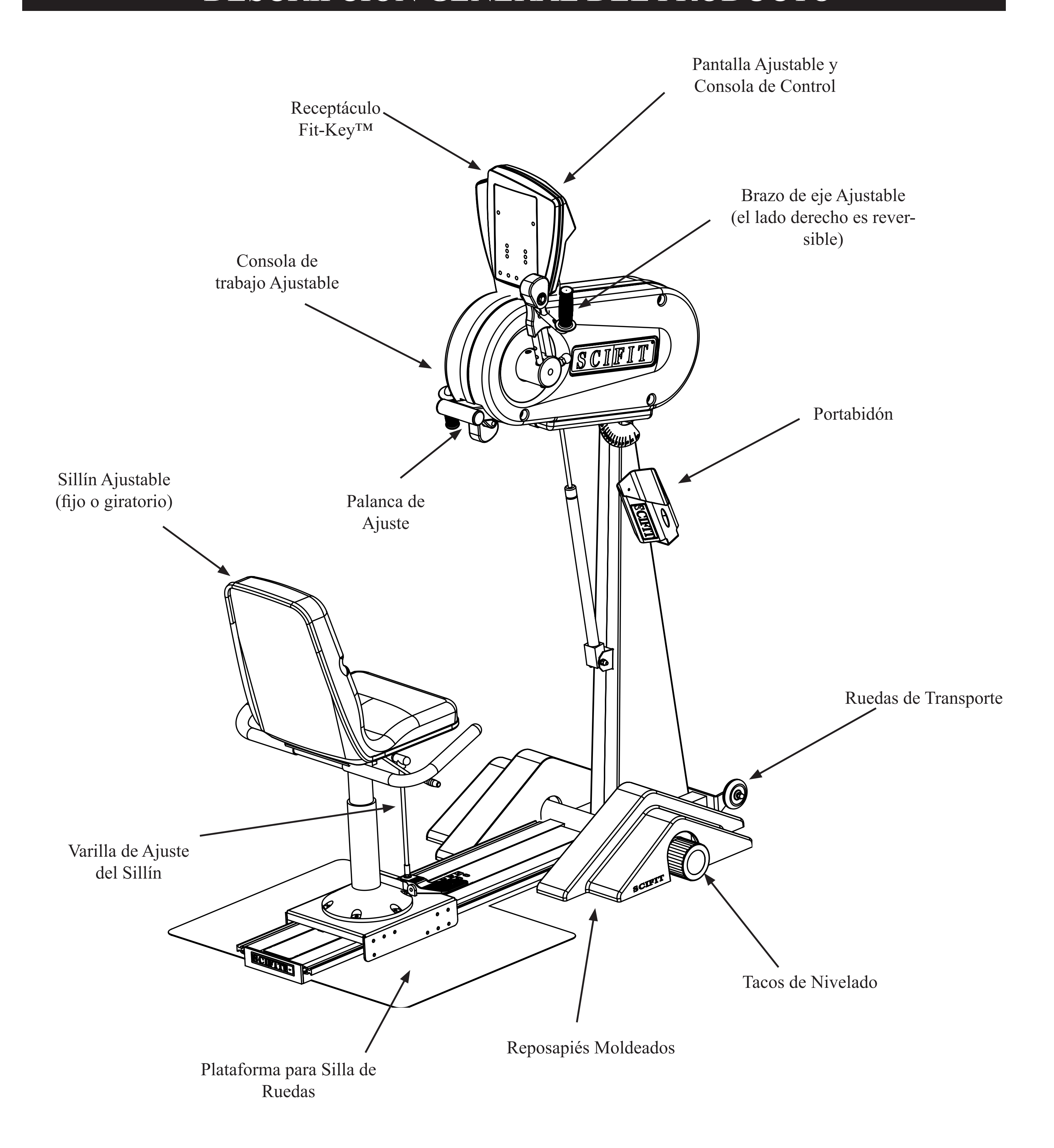
(A) Inserte las varillas paralelas a través de los orificios de rodamiento del centro. **(B)** Tire hacia fuera el pasador de seguridad amarillo del brazo del eje y empuje las varillas hasta que su extremo sobresalga del otro lado. Suelte el pasador y mueva el brazo hasta que quede encajado en su posición. **(C)** Para evitar que el brazo del eje caiga sin querer al ajustar las posiciones del mismo, coloque un tornillo de cabeza redonda de 1/4-20 x 1/2” y una arandela de 1/4” en el extremo de cada varilla.

Plataforma para Silla de Ruedas

En los equipos que se envían montados, deben instalarse las plataformas para sillas de ruedas.

Con la ayuda de otra persona, suba con cuidado la base y baje la consola de trabajo hasta que descanse en el suelo. Para evitar dañar la caja, coloque una almohadilla, una alfombra o un cartón entre la caja y el suelo. (A) Con una llave de tubo de 1/2”, afloje los cuatro pernos superiores que fijan la guía de ajuste de acero inoxidable a la estructura de la base; lo suficiente para deslizar la plataforma bajo la arandela de seguridad. **NOTA: no extraiga ni afloje los pernos más de la cuenta. (B)** Sitúe las ranuras de la plataforma para silla de ruedas sobre los cuatro pernos, entre la arandela de seguridad y el tubo cuadrado. Con la superficie horizontal plana de la plataforma para silla de ruedas a ras del tubo cuadrado de la estructura de la base, (C) apriete los cuatro pernos. Repita el proceso para el lado opuesto.




Pantalla Ajustable y
Consola de Control
Receptáculo
Fit-Key™
Brazo de eje Ajustable
(el lado derecho es rever-
sible)
Consola de
trabajo Ajustable
SCIFIT
Portabidón
Sillín Ajustable
(fijo o giratorio)
Palanca de
Ajuste
Ruedas de Transporte
Varilla de Ajuste
del Sillín
Tacos de Nivelado
Reposapiés Moldeados
Plataforma para Silla de
Ruedas

FUNCIONES DE LAS TECLAS

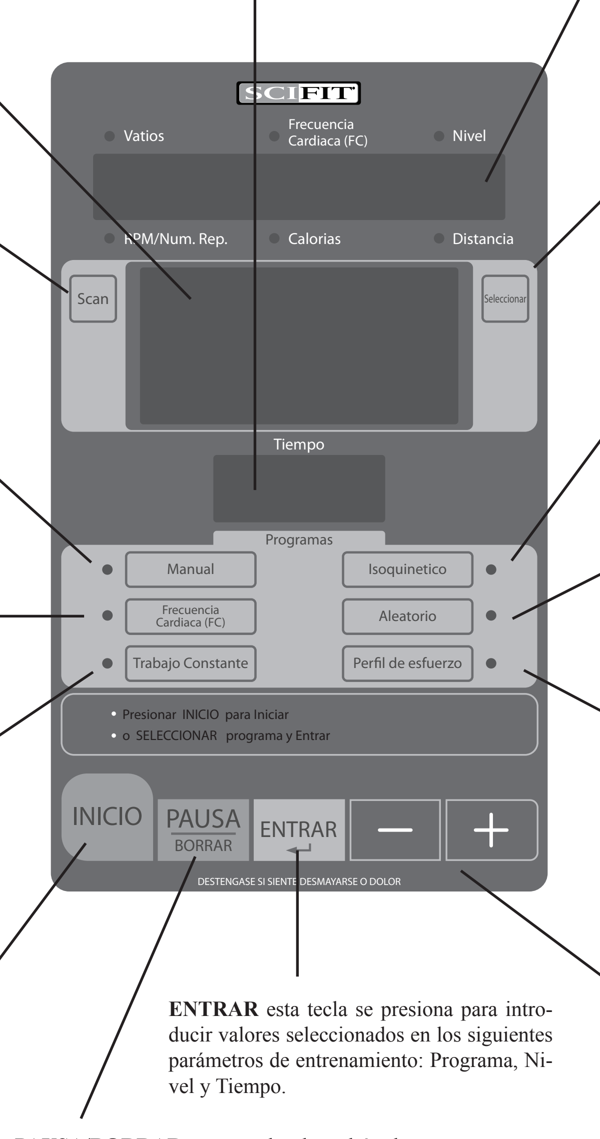
TIEMPO esta pantalla muestra los datos acerca del nivel de trabajo deseado en un programa, así como el tiempo de entrenamiento. Mientras se sigue un programa, muestra el número de minutos restantes en el programa de entrenamiento.

Pantalla de mensajes esta pantalla muestra instrucciones sobre cómo iniciar e introducir parámetros de un programa. También ofrece información de seguimiento particular para cada programa, es decir, vatios (indicación de trabajo), nivel de ritmo cardíaco, nivel de intensidad, nº de RPM, calorías quemadas y distancia recorrida. Los LED rojos se iluminan junto a cada resultado.

Pantalla del estado de nivel de trabajo esta pantalla ofrece una indicación en tiempo real progresiva del nivel de trabajo actual de cualquier programa.

SCAN si se presiona esta tecla, la pantalla volverá a la vista de exploración normal de todos los valores de funciones.

SELECCIONAR si se presiona esta tecla, se bloquean las funciones de la pantalla en sus ajustes actuales. Cuando se vuelve a presionar, Seleccionar hará que la pantalla se desplace a su siguiente modo y se bloquea allí.



MANUAL este programa permite al usuario configurar el nivel de intensidad. Este nivel no cambia a no ser que el usuario aumente o disminuya manualmente la intensidad usando las teclas de flecha + o -.

ISOQUINÉTICO este programa permite al usuario configurar el ritmo de RPM objetivo. El ordenador supervisa continuamente las RPM y aumenta la resistencia si las RPM medidas superan las RPM objetivo.

FRECUENCIA CARDÍACA este programa permite al usuario configurar un ritmo cardíaco objetivo. A través de un control en tiempo real del ritmo cardíaco del usuario, el ordenador mantiene dicho ritmo cardíaco cerca de este ritmo cardíaco objetivo establecido modificando la intensidad. Este programa sólo funciona con la correa pectoral opcional.

ALEATORIO este programa proporciona un programa diferente cada vez. El nivel de intensidad durante todo este programa varía de una forma aleatoria.

PERFIL DE ESFUERZO seleccione entre 6 perfiles diferentes de diversa intensidad e intervalos. Puede elegir entre: Course (Marcha), Sprints (Carreras cortas), Twin Peaks (Colinas paralelas), Peak (Colinas), Progressive (Progresivo) y Multi-Peak (Varias colinas).

TRABAJO CONSTANTE en este programa, la resistencia del pedal se ajusta automáticamente para compensar cualquier cambio en la velocidad del pedal (RPM), por tanto, la carga de trabajo (vatios) permanecerá constante en cualquier ajuste dado. Por consiguiente, en mayores RPM, la carga percibida sobre los músculos se reduce mientras se mantienen los vatios objetivos.

- y + cuando se presionan antes de que comience un entrenamiento, estas teclas de flecha permiten aumentar o disminuir el valor de los parámetros de entrenamiento. Tiempo y Nivel (los valores deseados se pueden elegir con la tecla ENTRAR).

Cuando se presionan durante un entrenamiento, estas teclas también pueden usarse para:

(1) Cambiar el nivel de intensidad en los programas Manual, Aleatorio y Perfil de esfuerzo.

(2) Cambiar el ritmo cardíaco objetivo en el programa Frecuencia cardíaca.

(3) Cambiar los vatios objetivo en el programa Workload Control (Control de carga de trabajo) (vatios).

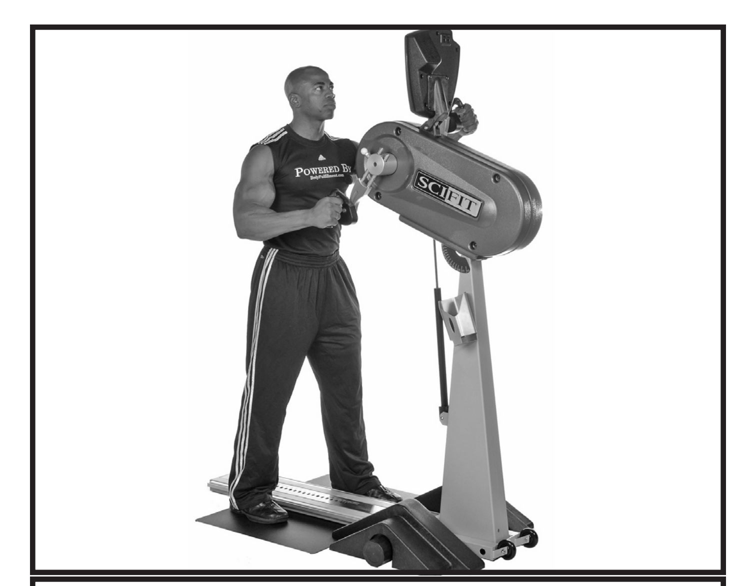
(4) Cambiar el valor de las RPM objetivo en el programa Isoquinético (isocinética).

INICIO la tecla Inicio proporciona un inicio rápido de un sólo toque en el modo Manual, o una vez se ha accedido a un programa, esta tecla activará el programa seleccionado.

ENTRAR esta tecla se presiona para introducir valores seleccionados en los siguientes parámetros de entrenamiento: Programa, Nivel y Tiempo.

PAUSA/BORRAR esta tecla detendrá el temporizador en cualquier momento durante un programa. Si se presiona Pausa/Borrar cuando está en el modo en pausa, se borrará el programa. Para reiniciar un programa en pausa, presione Inicio.

Uso de Pie
Retire el sillín de la PRO1 deslizando la parte posterior de la base. Coloque los pies en una posición segura y cómoda. Evite tensar las rodillas y no permita que los pies se muevan más allá de la plataforma. La máquina PRO1 fomenta un movimiento funcional y natural, por lo que la posición del cuerpo y la colocación de los pies ideal depende del objetivo del usuario. Ajuste la altura de los ejes hasta alcanzar una posición cómoda que anime a tener una postura correcta o en el ángulo deseado para realizar los movimientos de entrenamiento específicos.



Uso de la Silla de Ruedas y el Sillín Giratorio o Fijo
Ajuste el sillín o la silla de ruedas hacia delante o hacia atrás hasta lograr una posición cómoda para el movimiento de la parte superior del cuerpo. Se recomienda una ligera rotación del torso en extensión. Para evitar tensar los brazos al extenderlos, ajuste la posición del sillín o el radio del eje del brazo. Ajuste la altura de los ejes hasta alcanzar una posición cómoda que anime a tener una postura correcta o en el ángulo deseado para realizar los movimientos de entrenamiento o rehabilitación específicos. Un profesional de fitness o un médico debe encargarse de supervisar estos movimientos y ajustes. Si su Pro1 dispone de un sillín con ajuste de altura, es preciso que ajuste la altura del sillín o el mando de control para obtener el eje de rotación y la posición del cuerpo deseados**.**



Ajuste de la Longitud del Eje
Ajuste el radio del brazo del eje a la longitud que desee. A mayor longitud del brazo del eje, mayor será el círculo que el usuario experimentará al hacer ejercicio. Generalmente, un círculo mayor resultará en una mayor contracción muscular y una mayor rotación del torso.

Es importante sentirse cómodo, por lo que estas indicaciones pueden ser de utilidad.

Estatura de Usuarios:
1'67 m (5' 6") y menos = configuración del eje más corta
de 1'69 m a 1'77 m (de 5' 7" a 5' 10") = configuración del eje mediana
1'80 m (5' 11") y más = configuración del eje más larga

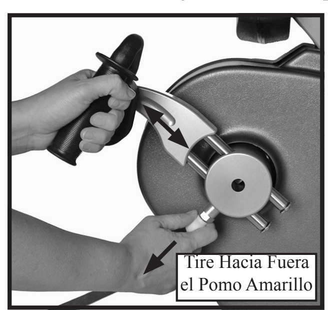
Nota Importante: Al utilizar este producto con fines médicos o de rehabilitación, el terapeuta que le asista o el médico debe encargarse de configurar el radio del eje, la distancia y la altura del sillín según las necesidades específicas del usuario.



⚠ PRECAUCIÓN

Siga siempre las recomendaciones de los médicos para reducir el riesgo de sufrir daños personales. De lo contrario, **puede** lesionarse.

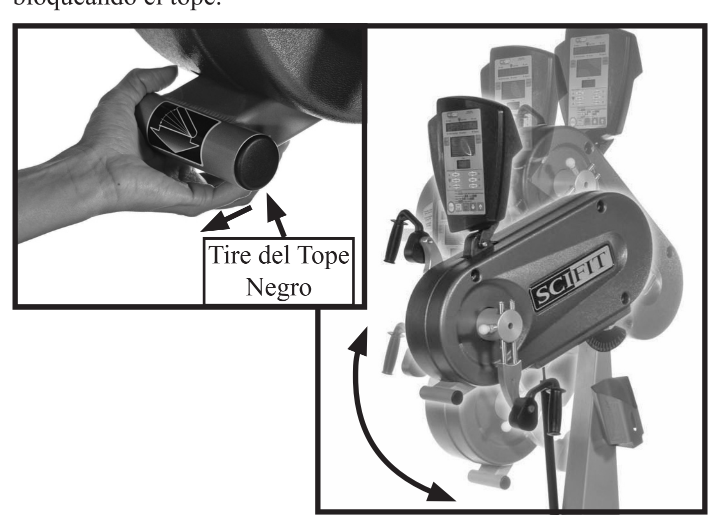
Ajuste del Brazo del Eje
Los brazos del eje pueden ajustarse para adaptarse a la estatura del usuario, lograr una posición biomecánica correcta y trabajar diferentes grupos musculares. Para ajustar la posición del brazo del eje, tire hacia fuera el pasador de bloqueo amarillo accionado por resorte y mueva el brazo del eje a la nueva posición.



Reversión de los Brazos del Eje
Los brazos del eje de la parte superior del cuerpo pueden ajustarse fácilmente para trabajar al unísono o en un movimiento rotativo de remo. Para aprovechar esta característica, quite en primer lugar el tornillo Allen y la arandela de las varillas del eje de acero a la derecha de la unidad. Las llaves Allen e instrucciones se incluyen en el paquete de usuario. Esto sólo se hace una vez. Para revertir el eje, tire del pasador amarillo y deslice el brazo del eje totalmente fuera del centro del eje. Tire del pasador amarillo y vuelva a insertar el brazo del eje con cuidado en la posición opuesta. Los brazos del eje ahora trabajarán al unísono.

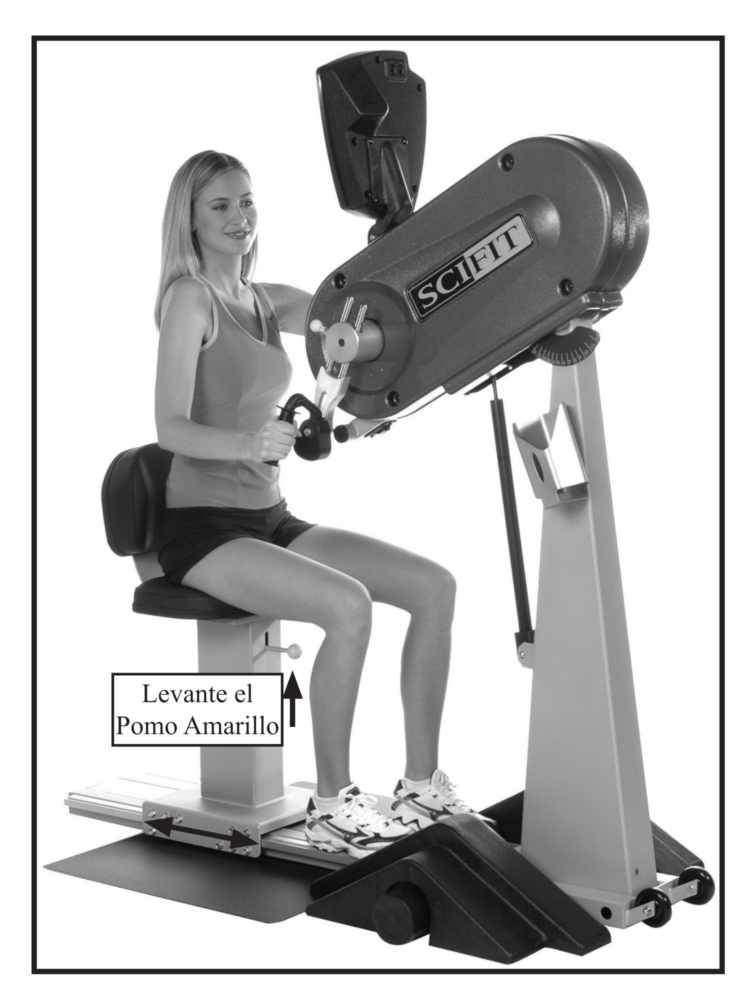
Utilizar la máquina PRO1 de SCIFIT de esta forma fomenta el trabajo abdominal y de espalda y puede utilizarse en el tratamiento de ciertos casos médicos.

Ajuste de la Consola de Trabajo
Para lograr la posición de entrenamiento óptima y trabajar diferentes grupos musculares, ajuste la consola de trabajo hacia arriba o hacia abajo tirando del mando asistido por gas y bloqueando el tope.



Ajuste de la Consola de Control
La consola de control debe colocarse a la altura de los ojos o en línea directa con la vista del usuario. Para recolocarla, empuje hacia delante o tire hacia atrás.

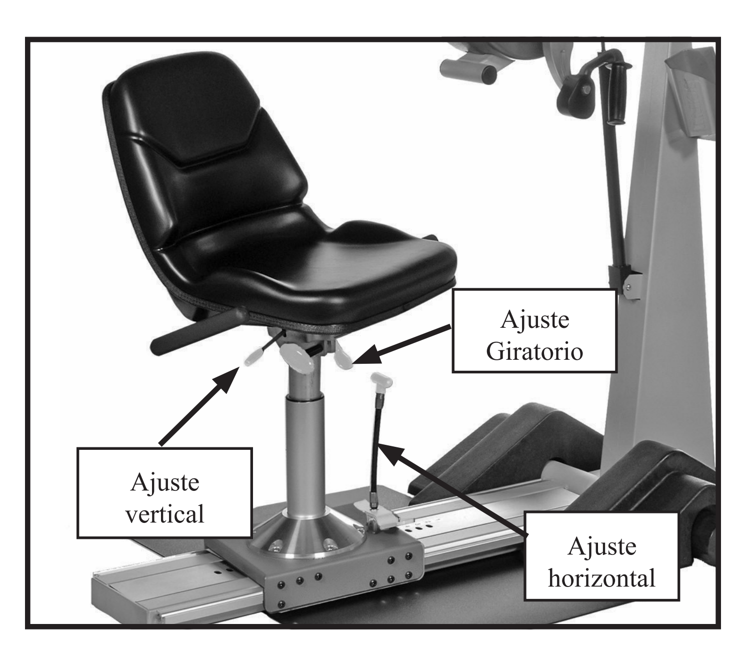
Ajuste del Sillín Fijo
La posición del sillín depende de la estatura del usuario, la posición de la consola de trabajo y el ajuste del brazo del eje. El sillín debe colocarse de modo que el brazo quede ligeramente doblado en el punto de rotación más extremo del brazo del eje. Para ajustar el sillín, suba el pomo de ajuste situado debajo de la parte frontal de la base del sillín y mueva el sillín hacia delante o hacia atrás como desee. El sillín se ajustará en incrementos de 25,4 mm (1”).

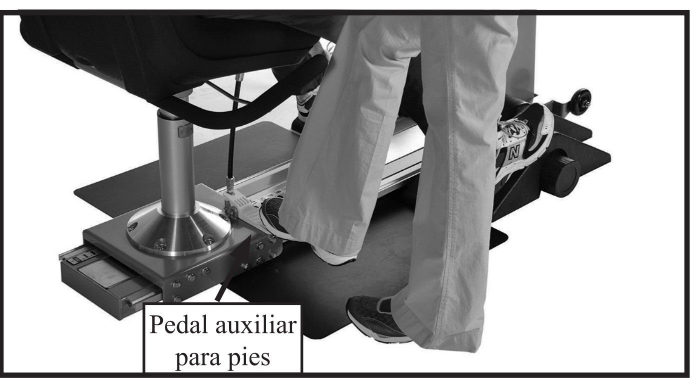


Ajustes del Sillín Giratorio
Ajuste horizontal: el sillín puede ajustarse en incrementos de 2,5 cm (1") y dejarse fijo en su sitio con un pasador de ajuste accionado por resorte. El sistema del sillín se ajusta fácilmente tirando hacia arriba la varilla de ajuste del sillín y deslizando el conjunto del sillín hacia delante o hacia atrás. Asimismo, el sillín puede ajustarse presionando el pedal auxiliar para pies. Ajuste el sillín de modo que al estirar por completo sus brazos queden ligeramente doblados. Los pies pueden colocarse en la zona más cómoda en la superficie plana del soporte para pies.

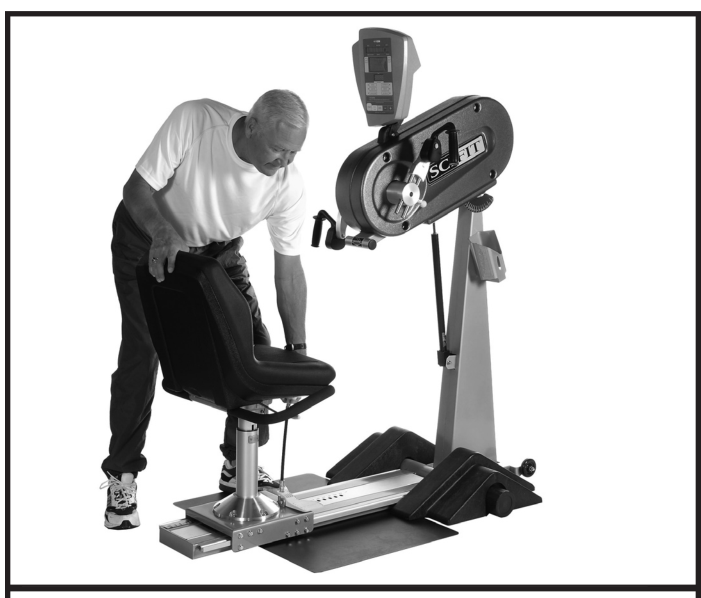
Ajuste vertical: tire hacia arriba la varilla de ajuste vertical para mover el sillín hacia arriba o hacia abajo. Para subirlo, levántese del sillín.

Ajuste giratorio: tire hacia abajo la palanca de ajuste giratorio y gire el sillín, tire hacia arriba la palanca y gire el sillín hasta que encaje en su sitio. El sillín quedará fijado en cada posición de 90º.



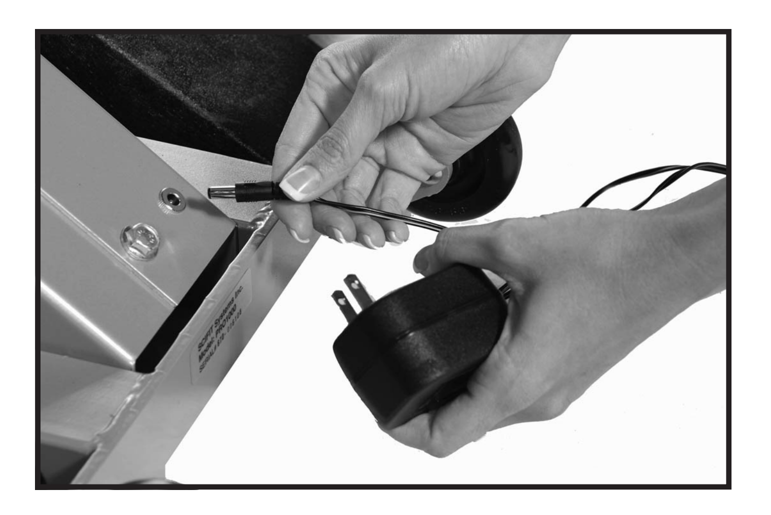


Retiro del Sillín
Si desea retirar el sillín para realizar ejercicios de pie o para que pueda acceder una silla de ruedas, tire hacia arriba y agarre el pomo de ajuste del sillín horizontal (sillín fijo) o la varilla (sillín giratorio), y mueva el sillín hacia atrás hasta que las ruedas del rodillo del sillín salgan de las guías correspondientes. Para volver a colocar el sillín, encaje las ruedas del rodillo del sillín en las guías correspondientes, tire hacia arriba el pomo de ajuste horizontal o la varilla y empuje el sillín hacia delante hasta la posición deseada.

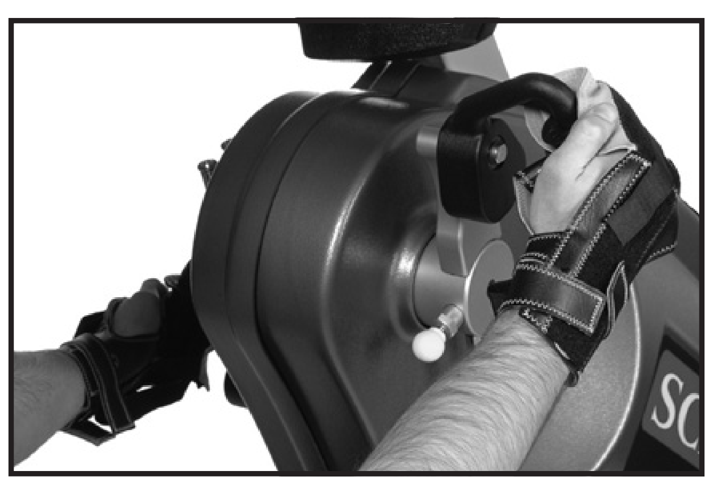




Dispositivo de Alimentación de 12 V
Para proporcionar una alimentación continua en la pantalla cuando el equipo no está en uso, enchufe el dispositivo de alimentación de 12 V en la toma situada en la parte trasera inferior del cuadro monocasco.



Guantes Auxiliares Opcionales
Aquellos usuarios que tengan una fuerza limitada en los dedos y muñecas pueden disponer de guantes auxiliares. Introduzca su mano en el guante, sujete los agarres del eje con los dedos y cierre el guante con la cinta de velcro.



Amarres de la Silla de Ruedas
Las cintas de amarre para sillas de ruedas (PN - P2506) se incluyen con la plataforma para silla de ruedas y son un equipo estándar de la PRO1. Los amarres le ayudarán a mantener la posición de la silla de ruedas mientras entrene. El reposapiés debe sacarse para acceder a los anclajes de los amarres.



Dispositivo de Rotación Externo Opcional
Para rehabilitar el músculo rotatorio, hay disponible un brazo de rotación externo. Para instalarlo, siga el mismo procedimiento detallado en **Montar los agarres del eje al centro** en la página 7.
Consulte a un terapeuta para la configuración y el rango de movimiento.



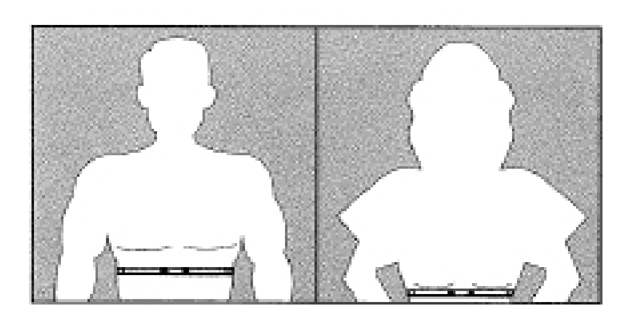
Uso de la Correa Transmisora de Ritmo Cardíaco
El accesorio opcional transmisor del ritmo cardíaco inalámbrico es un dispositivo útil si desea una realimentación continua de su ritmo cardíaco actual durante un entrenamiento. Además, la máquina PRO1 incluye un programa de control de ritmo cardíaco que requiere el uso de la correa.

El programa de control de ritmo cardíaco permite al usuario configurar un ritmo cardíaco objetivo. A través del control en tiempo real del ritmo cardíaco del usuario, el ordenador mantiene el ritmo cardíaco del usuario en el ritmo cardíaco establecido, o por debajo de él, disminuyendo la carga de trabajo si el ritmo cardíaco del usuario supera el objetivo.

Activación y Desactivación del Transmisor
Hay diferentes estilos y marcas de correas transmisoras del ritmo cardíaco. Para activarlas correctamente, fíjelas al pecho y para desactivarlas siga las instrucciones que se incluyen.

⚠ PRECAUCIÓN

Siga siempre las instrucciones del fabricante para un uso y cuidado correctos. De lo contrario, puede lesionarse.



⚠ ADVERTENCIA

Es posible que los sistemas de control de ritmo cardíaco no sean precisos. Si cree que va a desmayarse, deje de hacer ejercicio inmediatamente. Superar su límite puede provocarle graves lesiones o incluso la muerte.

Cálculo de la Zona de Ritmo Cardíaco Objetivo
Su **Ritmo Cardíaco Máximo (MHR)**aproximado es igual a 220 menos su edad. El límite superior de su zona objetivo es igual a 0,85 veces su MHR. El límite inferior de su zona objetivo es igual a 0,60 veces su MHR.

Por ejemplo:
Tiene 40 años:
220 - 40 = 180
180 x 0,85 = 153 (MHR máx.)
180 x 0,60 = 108 (MHR mín.)

Estos valores se obtienen a partir de medias. Consulte siempre a su médico para establecer la zona de ritmo cardíaco adecuada para su condición física.

Programas
Los productos SCIFIT disponen de 200 niveles de resistencia controlada por ordenador, que garantizan que usuarios de diferentes condiciones físicas puedan realizar un entrenamiento desafiante pero soportable. La resistencia puede ajustarse en incrementos de 0,1, por lo que resulta fácil para el usuario realizar un seguimiento del progreso. Los productos SCIFIT presentan una de las mayores capacidades de resistencia disponibles en equipos cardio.

Los productos SCIFIT se autoalimentan y ofrecen una resistencia inicial extremadamente baja. Al pedalear se activa la consola y la pantalla permanecerá encendida en los más mínimos niveles de movimiento.

Los productos SCIFIT disponen de una batería de respaldo que mantendrá la pantalla encendida durante un breve período de tiempo tras realizar el ejercicio o si el usuario se detiene. Esto puede variar entre 30 segundos y 1 minuto, y puede cambiar según el uso que se haga de cada producto.

Si prefiere que el ordenador permanezca encendido antes y después de usar la máquina, puede enchufarse un transformador de pared opcional. Esto es común en una configuración médica y con programas Fit-Key.

Programas Manual, Aleatorio y Perfil de esfuerzo
• Empiece a mover los brazos del eje
• Elija el programa deseado
Cada vez que se presione Hill Profile (Perfil de ascenso), aparecerá un perfil diferente en la pantalla. Hay seis perfiles de ascenso.



El nivel de trabajo predeterminado para Manual es 4.0



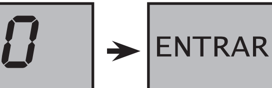
o





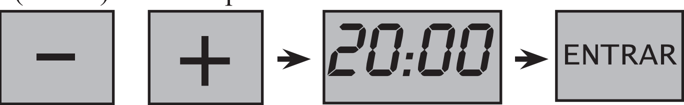
• Ajuste el Nivel de Trabajo
Para establecer el nivel de trabajo, utilice las teclas + (más) o - (menos) para aumentar o disminuir la intensidad del entrenamiento. Cuando mayor sea el número, más duro será el entrenamiento. El nivel de trabajo predeterminado es 1 para Aleatorio y Perfil de ascenso.





ENTRAR

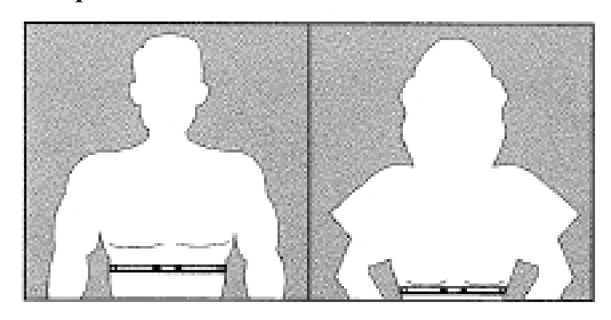
• Ajuste el Tiempo de Entrenamiento
Ajuste el tiempo de entrenamiento con la tecla + (más) o - (menos). El valor predeterminado es de 20 minutos.



• Presione Inicio y empiece con el entrenamiento

Frecuencia cardíaca
La correa transmisora de ritmo cardíaco es necesaria para este programa. Consulte la sección 8, Correa transmisora de ritmo cardíaco, para obtener instrucciones completas sobre cómo usar la correa. En esta sección se explica cómo calcular su ritmo cardíaco objetivo.

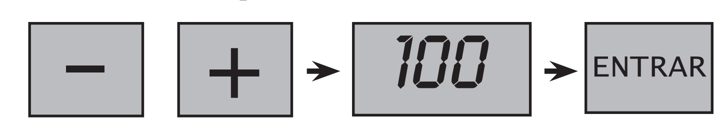
• Colóquese la Correa Transmisora de Ritmo Cardíaco



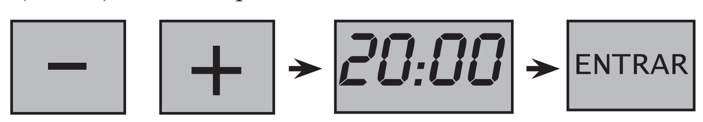
• Empiece a mover los brazos del eje
• Presione la tecla del programa **Frecuencia Cardíaca**

Frecuencia Cardíaca (FC)

• Ajuste el ritmo cardíaco objetivo
Utilice las teclas + (más) o - (menos) para ajustar el ritmo cardíaco. El valor predeterminado es 100.



• Ajuste el tiempo de entrenamiento
Ajuste el tiempo de entrenamiento con la tecla + (más) o - (menos). El valor predeterminado es de 20 minutos.



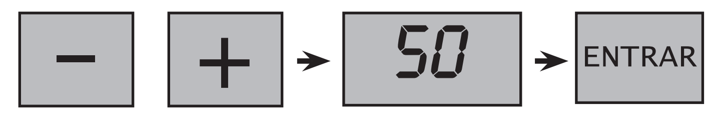
• Presione Inicio y empiece con el entrenamiento

Trabajo constante
Trabajo constante es un programa único que permite a un usuario configurar unos vatios objetivo (o carga de trabajo). El ordenador controlará la resistencia para que el usuario siempre trabaje a ese nivel objetivo, independientemente de la velocidad. La resistencia es inferior a mayor velocidad y superior a menor velocidad.

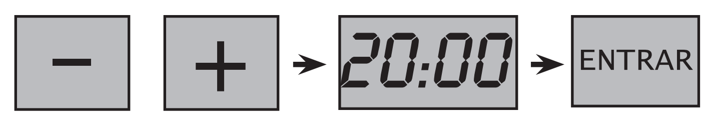
• **Empiece a mover los brazos del eje**
• Presione la Tecla del Programa **Trabajo Constante**

Trabajo Constante

• **Ajuste los vatios objetivo**
Utilice las teclas + (más) o - (menos) para ajustar los vatios hasta que aparezcan los vatios que desee. El valor predeterminado es 50.



• **Ajuste el tiempo de entrenamiento**
Ajuste el tiempo de entrenamiento con las teclas + (más) o - (menos). El valor predeterminado es de 20 minutos.



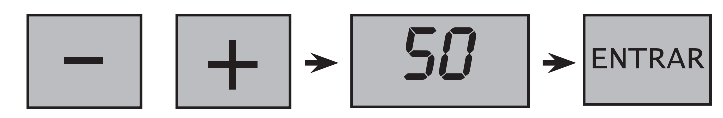
• **Presione Inicio y empiece con el entrenamiento**

Isoquinético
Se trata de un programa isocinético, lo que significa que la unidad resistirá sus movimientos para obligarle a permanecer en una velocidad establecida. Este tipo de entrenamiento de resistencia no provocará excesivos dolores musculares porque se acomoda al usuario. El ordenador ajusta la resistencia según la fuerza o debilidad en un punto específico del movimiento y reacciona al cansancio.

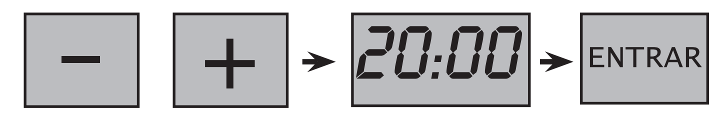
• **Empiece a mover los brazos del eje**
• Presione la tecla del programa **Isoquinético**

Isoquinético

• **Ajuste las RPM objetivo**
Utilice las teclas + (más) o - (menos) para ajustar las RPM hasta que aparezcan las RPM que desee. El valor predeterminado es 50.



• **Ajuste el tiempo de entrenamiento**
Ajuste el tiempo de entrenamiento con las teclas + (más) o - (menos). El valor predeterminado es de 20 minutos.



• **Presione Inicio y empiece con el entrenamiento**

Sistema Fit-Key™ (opcional)
Todos los equipos SCIFIT incorporan el sistema Fit-Key™, aunque no es necesario para utilizar la unidad. Fit-Key™ es un programa que graba y almacena datos de entrenamiento en una tecla que luego pueden transferirse a un ordenador con un lector Fit-Key™.

Mantenimiento
La máquina PRO1 prácticamente no necesita mantenimiento. Tras entrenar, limpie siempre su equipo SCIFIT. Si no elimina el sudor que se acumula continuamente en la estructura, la tapicería, las cajas y la consola de control, la unidad puede oxidarse o dañarse. Los daños provocados por una falta de mantenimiento NO están cubiertos por la garantía.

Limpie la consola, el sillín, los agarres y el cuerpo con un paño diseñado para el sector del fitness o con un trapo húmedo.

⚠ PRECAUCIÓN

Para mantener un funcionamiento seguro, el equipo debe revisarse de forma rutinaria en busca de posibles daños o piezas desgastadas. De lo contrario, puede ocasionar daños.

Preste especial atención a las ruedas del rodillo del sillín, pasadores, pivotes y cojinetes. Compruebe periódicamente que los tornillos, tuercas y pernos no estén flojos. Si identifica algún componente defectuoso que debe sustituir, el equipo debe dejarse fuera de servicio hasta su reparación.

SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE DE ESTADOS UNIDOS
Para obtener asistencia de productos SCIFIT:

Teléfono: (800) 745-1373 o (918) 359-2040
Fax: (918) 359-2045
Correo Electrónico: service@scifit.com

El departamento de asistencia técnica del producto le atenderá de 7:00 AM a 6:00 PM CST de lunes a viernes. Hay disponible un servicio de buzón de voz las 24 horas al día para dejar mensajes solicitando asistencia técnica y la sustitución de piezas. Nuestra dirección postal es:

SCIFIT Systems Inc.
5151 S. 110th E. Ave.
Tulsa, OK 74146
EE. UU.

SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE DE RU Y EUROPA

Teléfono: +44 1344 300022
Fax: +44 1344 868838
Correo electrónico: info@scifit.uk.com

SCIFIT LTD (UK)
Lexham House
Forest Road
Binfield
Berkshire, RG42 4HP
Reino Unido

Número de la empresa: 5970624 (UK)

Declaración de Garantía de SCIFIT
SCIFIT garantiza los nuevos productos contra defectos de fabricación y/o materiales bajo un uso normal y correcto sujeto a las siguientes limitaciones.

(a) La obligación de SCIFIT hacia el comprador original se aplicará:

En EE. UU. y Canadá a ambas partes y al coste de la mano de obra requerida para sustituir o reparar un producto defectuoso durante un período de un (1) año desde la fecha de compra por parte del usuario, tal como se documenta en la tarjeta de garantía y, si el usuario no ha devuelto la tarjeta de garantía, será la fecha de envío desde la fábrica. A partir de entonces, durante un período de dos (2)años, dicha obligación se extenderá únicamente al suministro de las piezas o productos de repuesto y todo coste de mano de obra asociado a dicha sustitución o reparación correrá a cargo del Comprador.

Fuera de EE. UU. y Canadá a la sustitución de un producto defectuoso durante un período de tres (3) años desde la fecha de compra por parte del usuario, tal como se documenta en la tarjeta de garantía y, si el usuario no ha devuelto la tarjeta de garantía, será la fecha de envío desde la fábrica.

(b) La obligación de SCIFIT estará limitada a reparar o sustituir las piezas defectuosas. No se tendrán en consideración las reparaciones realizadas por el Comprador sin el consentimiento previo por escrito de SCIFIT. La decisión de sustituir o reparar será únicamente elección de SCIFIT.

(c) La garantía de SCIFIT no se aplica a las piezas que requieran sustitución o reparación debido a un desgaste anormal, uso incorrecto, corrosión, mantenimiento inadecuado, circuitos eléctricos dedicados con capacidad nominal incorrecta o de tierra o un almacenamiento incorrecto, ni se aplica a las piezas modificadas de su estado original.

(d) **ESTA GARANTÍA ESTÁ EN LUGAR DE CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, QUE SURJA POR LEY INCLUYENDO GARANTÍA O COMERCIABILIDAD DE APTITUD PARA UN PROPÓSITO PARTICULAR, Y ESTÁ EN LUGAR DE OTRAS RESPONSABILIDADES DE SCIFIT INCLUYENDO DAÑOS DIRECTOS, INDIRECTOS, ESPECIALES O RESULTANTES O PENALIZACIONES EXPRESAS O IMPLÍCITAS SIEMPRE QUE SURJAN FUERA DEL CONTRATO, NEGLIGENCIA O CUALQUIER OTRA RESPONSABILIDAD EXTRACONTRACTUAL.**

(e) Ciertos elementos sujetos a desgaste se excluirán de la cobertura de la garantía a no ser que se determine que son defectuosos. Estos elementos incluyen, pero no están limitados a:

Sillín, almohadillas para pies, correas de los pedales, en caso necesario, portabidón y soporte para revistas.

Portes y Gastos de Envío
SCIFIT no es responsable de la reparación o sustitución de ninguna unidad ni pieza dañada durante el transporte o instalación. El fuego, inundación y actos de la naturaleza NO están cubiertos por esta garantía. El cliente es responsable de la inspección de cada unidad y pieza en busca de daños de envío durante la entrega o instalación. El cliente es responsable de reclamar todos los daños de los portes a la compañía transportista correspondiente. **Si el cliente firma un recibo sin cualificar por los bienes dañados durante el porte, el cliente es el único responsable del coste de reparación o sustitución del dichos daños derivados del porte.**

Anote su Número de Modelo:_____________

Anote su Número de Serie:_____________

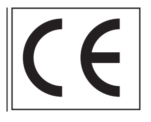
Anote la Fecha de Compra:_____________



Scientific Solutions for Fitness.

5151 South 110th East Avenue
Tulsa, Oklahoma 74146
EE. UU.

Ventas: 1-800-278-3933 • 1-918-359-2000
Servicio de atención al cliente: 1-800-745-1373
www.scifit.com



Nº de pieza: P3884
Rev.: A; 11/01/07